



Ofenkartoffeln mit Stremellachs und Dip

dazu ein fruchtiger Apfel-Möhren-Salat



30-40min



2 Personen

Heute gibt es gebackene Kartoffeln mit einem cremig-frischen Schnittlauchdip und saftigen Lachsstückchen vom heiß geräucherten Lachs. Ein knackiger Apfel-Möhren-Salat mit angerösteten Haselnüssen ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Pck. ASC-Stremellachs¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Fisch (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 961kcal, Fett 61.2g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 38.6g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl vermengen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Im Ofen 20-30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls grob reiben. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Salat fertigstellen

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** verrühren. Das **Dressing** mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die **Karotten**, den **Apfel** und die **Nüsse** untermengen. Den **Salat** ggf. mit mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer nachwürzen.



5. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** möglichst fein schneiden und ca. **¾ des Schnittlauchs** mit der **Crème fraîche** und 1EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel oder einem Messer etwas aufbrechen, mit dem **Dip** und dem **Lachs** belegen und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren. Den **Apfel-Möhren-Salat** dazu reichen.